

CALAMARS A LA TOMATE

pour 3 à 4 personnes

Préparer la sauce tomate



Faire rissoler **1 oignon** émincé
+ **2 gousses d'ail**
dans 1 C. à S **huile d'olives**
Env. 5 minutes

+ 500g env. de **pulpe de tomates**
ou de **tomates concassées**
+ **1 feuille de laurier** sauce, sel, poivre



Couvrir, Feu doux

+

Saisir les calamars (encornets)



Faire revenir env. 500g de **calamars**
dans 2 C. à S **huile d'olives**
Env. 5 minutes, sur feu vif



Retrouvez recettes et astuces
sur le site

Les Kits Futés du Quotidien :

<https://les-kits-futes-du-quotidien.com>

Faire mijoter



Faire mijoter à couvert,
à feu doux, 30 minutes



En fin de cuisson,
ajouter le persil



Servir chaud accompagné de riz ou
de pommes de terre rissolées